NORMELE
PENTRU CLASIFICAREA CICLIȘTILOR

Clasificarea se face pe specialitate și anume:

Viteză — cu plecarea lansată
Viteză — cu plecarea de pe loc.
Semi fond — de pistă
Fond — de șosea

Pentru fiecare clasificare sau specialitate, se face după timpurile realizate la două sau trei probe (distanțe).

Bărbați

VITEZA CU PLECARE LANSATA

	200 m.	500 m.
Maestru	12"4/10	33"6/10
Categoria I	13"3/10	34"6/10
Categoria II	13"8/10	36"00
Categoria III	14"6/10	39"00
Categoria juniori	15"4/10	41"00

VITEZA CU PLECARE DE PE LOC

	500 m.	1000 m.
Maestru	36"00	1.14"
Categoria I	38"00	1.16"
Categoria II	40"00	1.18"
Categoria III	42"00	1.24"
Categoria juniori	46"00	1.28"

SEMI FOND DE PISTA

	20 km. Bloc	30 km Bloc	40 km Bloc	20 km Ind.	30 km Ind.
Maestru	—	40'00	53'12"	—	42'48"
Categoria I	—	43'00	58'00"	—	45'00"
Categoria II		46'00	1h.02'	—	49'00"
Categoria III	34'00	50'00	—	35"30'	—
Categoria Juniori	43'00	1h.02'	—	—	—

FOND DE ȘOSEA

	150 km. bloc	100 km. ind.
Maestru	40 km./h.	2h.40'
Categoria I	36 km./h.	2h.50'
Categoria II	33 km./h.	3h.10'
Categoria III	30 km./h.	—

FOND ȘOSEA, DISTANȚE SCURTE

	30 km. bloc	40 km. bloc	50 km. bloc
Categoria III	—	1h.12'	1h.32'
Categoria juniori	1h.02'	1h.32'	1h.56'

Femei

VITEZA CU PLECAREA LANSATA

	200 m.	500 m.
Maestru	14"4/10	38"2/10
Categoria I	15"00	39"6/10
Categroia II	15"8/10	42"6/10
Categoria III	16"8/10	46"6/10
Categoria juniori	18"00	50"00

VITEZA CU PLECARE DE PE LOC

	500 m.	00 m.
Maestru	43"00	1'30"
Categoria I	46"00	1'34"
Categoria II	49"00	1'39"
Categoria III	52"00	1'45"
Categoria juniori	56"00	1'50"

FOND DE ȘOSEA SAU PISTA

	10 km bloc	20 km bloc	30 km bloc	10 km ind.
Maestru	—	35'03"	54'50"	18'00"
Categoria I	—	37'10"	57'30"	19'30"
Categoria II	18'30"	39'10"	—	—
Categoria III	21'10"	43'00"	—	—
Categoria juniori	23'00"	50'00"	—	—

Comentarii tehnice
asupra intâlnirilor de box din cadrul finalelor Campionatului R.P.R.

In prima și cea de a doua reuniune de box, pentru desemnarea semifinaliștilor și a finaliștilor Campionatului R.P.R. pe 1950, s'a văzut — și este fapt îmbucurător pentru noi — că nivelul tehnic al celor ce au concurat, a fost mult mai ridicat. Se poate vedea de aici, cât de mult servește un cantonament, departe de zgomotul orașului, în aer liber și o viață regulată. Trebue totodată, să facem abstracție de dârzenia cu care combatanții și-au apărat șansele și să avem în vedere că în joc este cel mai invidiat titlu: titlul de campion al Republicei Populare Române. Numai așa vom putea judeca nepărtinitor și vom admite, în parte, aspectul de duritate pe care l-au avut majoritatea disputelor. Trebue iar, să ținem seama, mai ales, de dorința de a câștiga a fiecăruia. S'au avântat toți cu hotărire, până la epuizare și au terminat bine întrecerile putem spune, cele mai frumoase din ultimul timp.

Calmul boxeurului, bariera care face să nu se cadă în greșeală, a cam lipsit, poate tocmai din dorința de a câștiga. Incercarea și ascultarea celui ce îngrijește în colț, trebue să fie neprecupețită; bine înțeles când încrederea în sfătuitor este deplină și așa trebue să fie.

S'a văzut concepția greșită a unora dintre boxeuri, a celor mai buni mai ales, lăsând să se vadă lipsuri de ordin tactic, lipsuri care se vor remedia dela sine, prin hotărirea de a-și impune voința în orice împrejurare critică și prin continuitatea în antrenament.

Cele mai tipice greșeli de ordin tactic s'au putut vedea mai ales la Toma Constantin, care — depășit de nervi — nu a acționat ca în trecut, așa cum ne obișnuise, cu lovituri lungi, deplasări derutante și lovind în defensivă.

S'a lăsat atras în lupta de aproape cu un om foarte bun (Mircea Dobrescu) în acest fel de luptă, mai scund și cu lovituri precise. Nu trebuia să atace de aproape, ci trebuia să-și impună lupta dela distanță, luptă în care excelează, fiind avantajat în fața lui Dobrescu, de alonjă.

Dobrescu și-a impus câteva minute stilul său și putea să câștige dacă era mai precis și dacă impetuozitatea și mai ales talentul lui Toma nu l'ar fi depășit.

La fel și Iordache, în lupta lui cu Bătrânu. Nu a utilizat alonja și a acceptat lupta așa cum i-a impus-o Bătrânu, deaproape, lucru care — desigur — nu i-a convenit lui Iordache, care este mult mai inalt și lovește tare numai dela distanță. Nu s'a deplasat în stânga sau în dreapta la atacurile viguroase ale prezumtivului campion. Deci, o lipsă de tactică.

Omul căruia nu i se poate reproșa nimic, nici chiar ca ținută, este Gh. Marinescu. A vrut să câștige, și-a impus voința, a fost combativ în fiecare repriză, până la epuizare în ultima repriză și a câștigat. Este singurul care a întrebuințat totul și mai ales energie, ca să poată învinge. Și a învins pe Francisc Ambruș, un om cu un frumos trecut în box. S'a mișcat neobosit, lovind în atac din toate părțile, eschivând și respirând uniform. A înțeles de ce mare folos este respirația, în efortul colosal pe care-l cere o luptă în ring.

O lipsă generală remarcată la majoritatea boxeurilor a fost felul defectuos al eschivelor.

O eschivă trebuie făcută printr'o mișcare spontană, scurtă, care cere minimum de efort și, în acelaș timp, permite cantraatacul. Un exemplu pozitiv în executarea unei bune eschive l-a dat Bătrânu Tănase care — evitând stânga lui Iordache printr'o ușoară mișcare a capului — a lovit în contră cu o dreaptă la bărbie și l-a trimis pe Iordache la podea.

In concluzie, finalele Campionatelor R.P.R. la box — și în deosebi reuniunea de Joi — au demonstrat o masivă creștere a nivelului tehnic al pugiliștilor noștri.

ECHIPAMENTUL ATLETULUI

Pentru obținerea unor performanțe atletice cât mai bune, nu ajunge numai o condiție fizică bună, un antrenament corespunzător și un stil bine definit, ci trebue să se acorde atenție echipamentului sportiv și justei lui folosiri.

In Uniunea Sovietică, se ocupă de modelele echipamentului sportiv Laboratorul Central al Materialului Sportiv de pe lângă Comitetul de Stat pentru Cultură Fizică și Sport, care face probele, cercetările și analizele.

Experiența îndelungată în atletism demonstrează că sportivii noștri nu apreciază necesitatea unui anumit fel de folosire a echipamentului, precum și asortarea lui. Educatorii fizici și antrenorii trebue să știe că o asortare corespunzătoare a echipamentului este tot atât de importantă ca și stilul, iar concurenții trebue să înțeleagă că echipamentul și, în special, pantofii cu cuie ajută la realizarea performanțelor.

Pantofii trebue să fie mulați foarte bine pe picior, în niciun caz nu este permis ca picioarele să joace în ei. Nu este bine să se poarte nici ciorapi groși, dar nici ciorapi subțiri. Este recomandabilă întrebuințarea unui fel de săculeț strâns, dintr'o flanelă subțire sau antilopă. Pentru săritori se recomandă introducerea sub călcâi a unei talonete de plută, groasă de 5 mm., iar pentru cei cu călcâiele sensibile, în afară de asta, o bucată de burete cu grosimea de 1 cm.

Alergătorii pe distanțe medii și lungi, precum și aruncătorii cu discul, greutatea și ciocanul, trebue să aibe un toc special din piele sau cauciuc elastic până la 7 mm. grosime, iar alergătorii, în afară de asta, și un strat de plută înăuntrul pantofului. Legătura șiretului diferă. Lungimea șiretului trebue să permită legarea unei funde, care să nu se desfacă în timpul cursei. Legarea sub mijlocul tălpii nu este indicată. Trebue socotit că pantoful stă așa cum trebue pe picior, atunci când degetul cel mare este lipit de vârful pantofului, în timp ce călcâiul nu depășește talpa.

Nu este voie ca piciorul să fie strâns legat, căci amorțește. E necesar ca în pauză, pantofii să fie deslegați, iar între două concursuri, scoși și înlocuiți cu alții fără cuie, cu un ciorap cald, pentru ca mușchii și articulațiile să fie ținute la cald, în vederea unei mai mari elasticități, evitându-se astfel înțepenirea lor. Nu pot fi folosite în pantofi talonete din metal, ci numai din piele.

Există 3 feluri de lungimi ale cuielor:

1) lungi — 2,54 cm.
2) medii — 2 cm.
3) scurte — 1,3 cm.

Pentru alergări scurte se întrebuințează cuie lungi numai pe talpă (fără călcâi). In cazurile când pista este foarte tare, se întrebuințează cuie de 2 cm. Pentru curse lungi, se recomandă cuie scurte cu toculeț (pentru pistă și cross-uri).

Marathoniștii întrebuințează pantofi cu talpă elastică, groasă. Tot astfel de pantofi se recomandă la curse pe pavaj și la tot felul de marșuri.

Pentru garduri, pantofi ca pentru sprint (fără cuie pe călcâi).

La sărituri se folosesc, de obicei, cuiele cele mai lungi + 2 cuie sub călcâi; la săriturile în înălțime pantofii vor avea și un al treilea cui de 1,3 cm.

La săritura cu prăjina, concurenții întrebuințează deseori pantofi cu carâmbi. La fel și aruncătorii cu sulița. La aruncările cu discul și greutatea, pantofii trebue să aibe cuie scurte numai pe talpă, iar la aruncarea cu sulița, cuie foarte lungi și 2 cuie pe călcâi.

Pentru aruncarea cu ciocanul se întrebuințează, de obicei, pantofi cu carâmbi, fără cuie (cu toculeț). Nu va fi greșit dacă aruncătorul va avea la mijlocul tălpii un cui de 5 mm. Incălțămintea, sub călcâi, trebue să fie mai curând largă decât îngustă. Nu este indicat ca la antrenamente să se întrebuințeze, întotdeauna, pantofii cari vor fi purtați la concurs.

Slipul atletului trebue să aibe elastic, să fie lung, dela șold până la jumătatea coapsei, cu o crăpătură de 3 cm., în partea exterioară. Lărgimea este în funcție de coapsă. Tricoul, mulat pe corp, cu răscroială adâncă la subțioară și cu decolteu mare pe piept. Lungimea, până la încheietura șoldului. O parte indiscutabilă a echipamentului este suspensorul.

Prosopul de baie, puloverul și treining-ul sunt deasemeni indispensabile, ca și mănușile, pentru menținerea unei temperaturi convenabile a corpului în timpul participării la concurs. O deosebită importanță prezintă un treining potrivit ca mărime, care să nu fie prea larg la glesne și în regiunea genunchilor, precum și la măneci. Pentru a putea fi îmbrăcat și scos mai ușor, treningul trebue să fie închis cu elastic.

Toate aceste observațiuni, în aparență neînsemnate, pot decide adesea asupra unor performanțe.

(Traducere din limba polonă, după M. W. Gedgowd— „Sport i wczasy")

Ridicarea halterelor

de N. I. LUCIKIN
maestru al sporturilor

XI

4. Aparatul încărcat se așează pe hârtie liniată astfel, ca marginea aparatului să coincidă cu linia extremă din dreapta, care limitează sectorul. Apoi antrenorul aprinde becul depe axă, vine la aparat și ia în mână declanșatorul. Halterofilul ia poziția de start și în clipa începerii efortului antrenorul deschide obiectivul. După ce atletul a executat fandarea și haltera s'a oprit o clipă, antrenorul închide obiectivul. Drumul parcurs de bec s'a imprimat pe placă.

Pentru a executa a doua fotografie aparatul se întoarce pe hârtie pe următoarea porțiune a sectorului. Pe prima porțiune se notează numele atletului, greutatea halterei, denumirea mișcării (în cazul când au fost fotografiați mai mulți oameni în mai multe mișcări). După al doilea fotografiat se întoarce aparatul la porțiunea următoare și din nou se fac notările necesare. Datorită acestui procedeu pe o placă se pot reproduce 10-12 linii luminoase care reprezintă drumul halterei. La developarea plăcii, antrenorul va vedea ușor cum se execută mișcările de elevii lui.

RIDICAREA DIN ACȚIUNE („DIN MERS")

La ridicarea halterei se va evita întârzierea în poziția de start. Această întârziere are loc pentrucă atleții s'au obișnuit să se concentreze și să se pregătească pentru ridicarea halterei în poziția de start. Acum, acest lucru se evită, atletul pregătindu-se în poziția stând, înainte de a se apleca spre halteră. Apoi se apleacă, apucă și ridică haltera imediat. Acest procedeu este desigur mai bun, deoarece nu obosește mușchii picioarelor și contribuie la o cât mai bună activitate a tuturor mușchilor, în felul acesta desprinderea halterei dela dușumea făcându-se mai brusc și mai puternic. Afără de aceasta, la aplecarea și ridicarea rapidă, halterofilul n'are timp să stea pe gânduri și să se îndoiască de forțele sale.

Acest procedeu de ridicare a halterei fără întârziere în poziția de start, se numește ridicarea „din acțiune" („din mers") și se aplică la smuls și aruncat cu ambele brațe. Are trei variante.

Prima variantă. **Atletul în fața halterei, brațele pregătite pentru apucat (depărtate la distanța necesară deasupra barei). Apoi se înclină repede prin îndoirea picioarelor, apucă și ridică imediat haltera.**

Varianta a doua: **Atletul se apleacă lent însă, în momentul în care mâinile au atins bara, o apucă și o ridică cu repeziciune.**

Varianța a treia. **Apucarea barei fără îndoirea picioarelor. După un moment de pauză se îndoaie brusc picioarele pentru poziția de start și imediat utilizând mișcarea inversă a picioarelor, se face ridicarea halterei.**

Toate aceste trei variante cer un antrenament îndelungat și deci nu sunt indicate pentru începători. La început se învață ridicarea halterei cu întârziere la start. Numai după ce mișcarea aceasta e bine învățată se trece la varianta a treia, a doua și numai după aceasta la varianta întâia.

Pe lângă toate acestea se va ține seama de capacitățile atletului. Atleții care au o slabă coordonare a mișcărilor, vor alege variantele mai simple și mai potrivite pentru ei.